

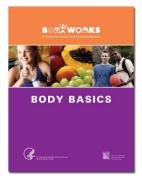
A Toolkit for **Healthy** Teens & Strong Families



Toolkit Preview

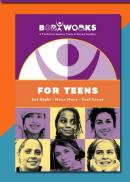
Participants Receive One Toolkit per Family

Developed by Office on Women's Health,









Program Components in Free Toolkit

Parents/families

- 1. BodyBasics (Parent's Guide)
- 2. Food and Fitness Journals
- 3. Weekly Planner (magnet)
- 4. Recipe Book
- 5. Shopping List
- 6. DVD on Shopping & Cooking

Boys/Girls

- 1. For Teens and For Guys Magazines
- 2. Food and Fitness Diary

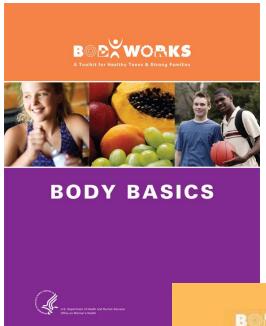














BodyBasics/ Fundamentos

Format:

Magazine style publication for visual appeal

Purpose:

Provides health information, strategies for healthy eating and regular physical activity

Explains how to use the toolkit

Lists resources for families

Food and Fitness Journals/Diario de Comidas Y Actividades Físicas

- Family members to record meals, snacks, activities, and emotions to identify eating and activity habits
- Checklist in BodyBasics helps parents review journal entries
- Goal-setting chart in diaries



A continuación aparecen algunos ejemplos de metas que usted puede adaptar a sus necesidades, o si lo desea, anote las suyas propias en la página siguiente. Lea el diario de la familia para medir su avance ya sea semanal o mensualmente. Una vez que se alcance una meta, seleccione otra

Ejemplos de metas:

- Lograr que cada integrante de la hasta la cantidad de:
- 2 Lograr que cada integrante de la hasta la cantidad de: _____
- Limitar el tiempo que pasa la fam
 o en el teléfono a:
 Anote la cantidad d
- 4 Los almuerzos que prepare en caincluirán sándwiches saludables, f
- 5 Reemplazar las sodas y las bebida poca grasa, agua o agua de sabor
- 6 Aumentar la cantidad de producto especialmente leche sin grasa o b
- 7 Asar u hornear los alimentos en lu
- Reemplazar la mantequilla y la ma de canola o de oliva.
- 9 Hacer una lista de compras todas
- 10 Planear dos actividades en familia montar en bicicleta o jugar a la per



FAMILY FOOD AND FITNESS JOURNAL

Below are some sample goals that you can adopt as your own or feel free to write your own on the next page. Check your family journal pages to measure progress weekly or monthly. Once a goal is reached, pick a new one.

Sample Goals:

- 2 Have each family member eat more whole grains per day by: _____
- 3 Limit TV, computer and telephone time to: [Iselect a time amount]
- 4 Lunches prepared at home for school or work will include healthy sandwiches, fruits and vegetables.
- 5 Replace the sodas and sugary drin milk, water, or low-calorie flavored
- 6 Increase the number of milk produ especially low-fat or fat-free milk,
- 7 Broil, grill, or bake foods instead o
- Replace butter and lard with veget and olive oil.
- 9 Make a shopping list every week to
- 10 Plan two family activities each we walking, or playing ball.









BodyWorks For Teens and For Guys

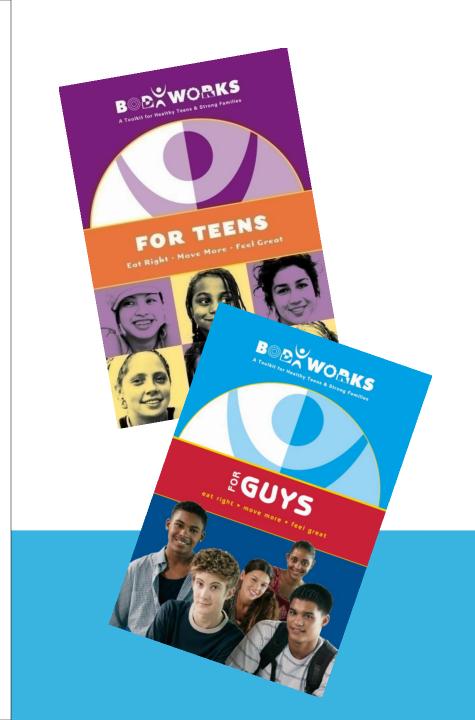
 Magazine-style publications for girls and boys (9 to 14)

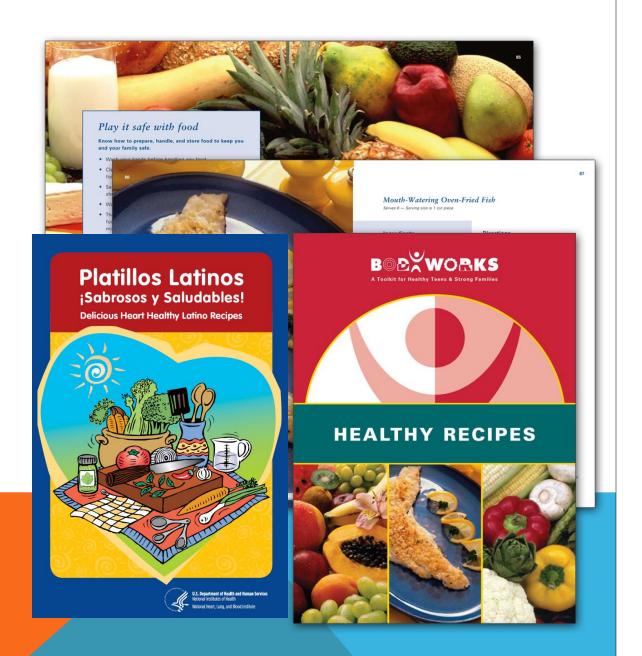
Publication content

- Self-assessments, quizzes, games, interviews
- Goal-setting tools
- Teen writers/illustrators

Formative research

- Literature review
- Health behavior change theory
- Focus groups





Recipe Book/ Platillos Latinos

Purpose:

- To provide families with easy, low-cost recipes for meals and snacks
- To reinforce nutrition and cooking information featured in BodyBasics

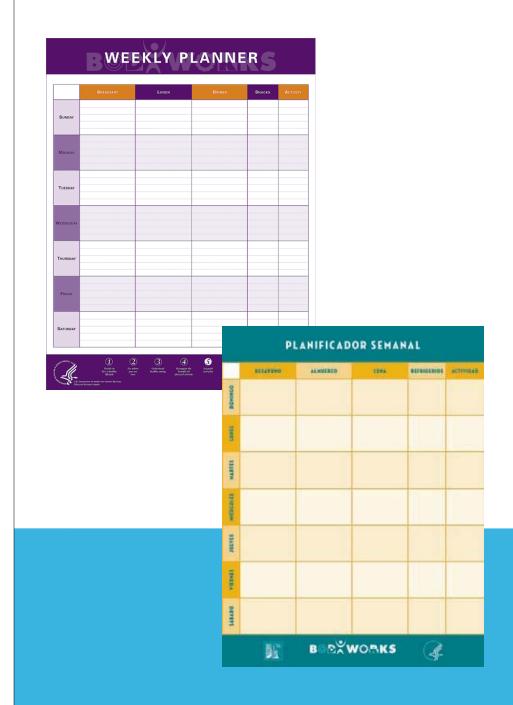
Weekly Planner/ Planificador Semanal

Format:

 Refrigerator magnet write-on/wipe-off board with pen

Purpose:

 To help parents/ caregivers plan meals, snacks, physical activities



Shopping List/Lista de Compras

Format:

Pad with checklists

Purpose:

 To help parents/ caregivers plan shopping trips and choose healthier options

	Products	Fruit			
	(Low- fat or fat-free)		ed in 100% juice)		
□ Milk		☐ Apples	□ Papayas		
☐ Yogurt		☐ Bananas	☐ Pears		
☐ Cheddar cheese		□ Grapes	□ Pineapples		
☐ Cottage cheese		■ Mangoes	☐ Strawberries		
Cream chees	е	■ Melons	□ Oranges		
American che	ese				
☐ Ricotta cheese		Protein			
☐ String cheese		■ Beef (lean)			
		□ Pork (lean ch			
Grains			ole, parts or ground)		
□ Oatmeal		☐ Turkey (lean whole, parts or ground)			
□ Brown rice		☐ Turkey or so	y hot dogs		
☐ English muffins (enriched)		☐ Fish			
☐ Popcorn (no added fat or salt)		☐ Veggie burge			
Whole grain b		■ Eggs	□ Tofu		
Whole grain p		0.11			
☐ Whole wheat pita ☐ Whole grain cereals (ready-to-eat) Vegetables		Other			
	often without sauces)				
Carrots	□ Lettuce				
l Beans	□ Onions				
l Broccoli	□ Peppers				
Celery	□ Potatoes				
Cucumber	☐ Tomatoes				
Corn			LISTA DE	E COMPR	RAS
San training			199		
U.S. Department of Health and Human Services Office on Women's Health			LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	FRUTAS	
			Bajos en grasa o sin grasa Leche	Frescas, congelada Manzana	is o enlatadas en jugo al 100%
Office on Women	s Health		☐ Leche	☐ Plátano	☐ Papaya ☐ Pera
			☐ Queso cheddar	☐ Uvas	□ Piña
			☐ Queso cottage	☐ Mango	☐ Fresa
			☐ Queso crema	☐ Melón	☐ Naranja
			La Sadao Goria	EJ WEIGH	- (40,014)d
				PROTEÍNA	
			GRANOS		
			GRANOS Avena		es (magra)
			GRANOS Avena Arroz integral	☐ Carne de re	
			☐ Avena	☐ Carne de re ☐ Carne de co	
			☐ Avena ☐ Arroz integral	☐ Carne de re ☐ Carne de co (chuletas o	erdo
			☐ Avena ☐ Arroz integral ☐ Panes ingleses integrales	☐ Carne de re ☐ Carne de co (chuletas o ☐ Pollo (enter ☐ Pavo (enter	erdo lomo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido)
			Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maíz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral	☐ Carne de re ☐ Carne de co (chuletas o ☐ Pollo (enter	erdo lomo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido)
			Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maiz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral Pasta integral	Came de re Came de co (chuletas o Pollo (enter Pavo (enter Hot dogs d	erdo lomo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido) e pavo o soya
			Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maiz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral Pasta integral Pita integral	Carne de re Carne de co (chuletas o Pollo (enter Pavo (enter Hot dogs d Pescado	erdo lomo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido)
			Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maíz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral Pata integral Pita integral Cereales integrales	Carne de re Carne de co (chuletas o Pollo (enter Pavo (enter Hot dogs d Pescado Hamburgue Huevos	erdo lomo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido) e pavo o soya
			Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maiz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral Pasta integral Pita integral	Carne de re Carne de co (chuletas o Pollo (enter Pavo (enter Hot dogs d Pescado	erdo lomo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido) e pavo o soya
			Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maiz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral Pasta integral Pita integral Cereales integrales (listos para servirse)	Carne de re Carne de co (chuletas o Pollo (enter Pavo (enter Hot dogs d Pescado Hamburgue Huevos	erdo lomo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido) e pavo o soya
			Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maiz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral Pasta integral Pita integral Cereales integrales (listos para servirse)	Carne de re Carne de co (chuletas o Pollo (enter Pavo (enter Hot dogs d Pescado Hamburgue Huevos Tofú	erdo lomo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido) e pavo o soya
			Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maiz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral Pasta integral Pita integral Cereales integrales (listos para servirse) VERDURAS Selecciónelas de preferencia sin aderezos	Carne de re Carne de ce (chuletas o Chuletas	erdo (omo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido) e pavo o soya essas vegetarianas
			Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maiz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral Pasta integral Pasta integral Cereales integrales (listos para servirse) VERDURAS Seleccióneles de preferencia sin aderezos Zanahorias Lechuga	Carne de re Carne de ce (chuletas o Pollo (enter Pavo (enter Hot dogs d Pescado Hamburgue Huevos Tofú OTROS	ardo (omo magro) (o, en piezas o molido) (o, en piezas o molido) (o, en piezas o molido) (e pavo o soya essas vegetarianas
			Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maiz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral Pasta integral Pita integral Cereales integrales (listos para servirse) VERDURAS Selecciónelas de preferencia sin aderezos	Carne de re Carne de ce (chuletas o Pollo (enter Pavo (enter Hot dogs d Pescado Hamburgur Huevos Tofú OTROS	erdo (omo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido) e pavo o soya esas vegetarianas
			Avena Avena Arroz integral Panes ingleses integrales Palomitas de maíz (sin grasa ni sal agregada) Pan integral Pata integral Pita integral Cereales integrales (listos para servirse) VERDURAS Selecciónelas de preferencia sin aderezos Zanahorias Lechuga Frijoles Cebolla	Carne de re Carne de ce (chuletas o Pollo (enter Pavo (enter Hot dogs d Pescado Hamburgue Huevos Tofú OTROS	erdo (omo magro) o, en piezas o molido) o, en piezas o molido) e pavo o soya esas vegetarianas